



test yayınında

Test yayınına başlayan Televizyon Anadolu 27 Eylül günü naklen yayınlayacağı öğretim yılı açılış töreniyle normal yayın akışına geçecek.

Hazırlıkları 18 aydan bu yana devam eden ve yeni öğretim yılında normal yayın akışına geçmesi planlanan Anadolu Üniversitesi Televizyonu TVA, 13 Temmuz günü test yayınına başladı. TVA'nın test yayınında Anadolu Üniversitesi'nden çeşitli görüntüler yer alıyor.

Rektör Prof. Dr. Engin Ataç, yeni eğitim-öğretim yılında hayata geçirilmesi planlanan bu projenin, öncelikle Eskişehir halkına, Anadolu Üniversitesi öğrencisine ve personeline büyük bir rehber niteliğinde olacağını söyledi. Prof. Dr. Ataç, TVA için Temmuz'un ilk haftasında Kozkayı köyünde verici kurulduğu ve test yayınına başladığını belirterek, "Anadolu Haber ve Radyo A gibi üniversitemiz yayın organlarından sonra TVA'nın da yaşama geçirilmesiyle Anadolu Üniversitesi'nin eğitim, kültür ve sanata olan katkısını beyaz cama taşıyacağız" dedi.

TVA sorumlusu ve İletişim Bilimleri Fakültesi Sinema Televizyon Bölümü öğretim üyesi Yard. Doç. Ufuk Küçükcan da TVA ile Eskişehir'in tarihi zenginliklerini, sanayisini, kültürel olgularını ortaya koyan ve Eskişehirlilere günlük yaşamda yararlı olabilecek bilgilerin de yer aldığı çeşitli programlar yapmayı amaçladıklarını söyledi.

Devamı 3'te



Eskişehirliler, 27 Eylül'den itibaren TVA'yı normal yayın akışında izleyebilecekler.



Rektör Prof. Dr. Engin Ataç, TVA ile Anadolu Üniversitesi'nin kültür ve sanata katkısının beyazcama taşınacağını söyledi.

TÜRKİYE'NİN İLK CAM BÖLÜMÜ GSF'DE KURULDU

Cam sanatı tasarımı konusunda ülkemizde akademik eğitim verecek ilk bölüm, yeni öğretim yılında 15 öğrenciyle eğitime başlıyor

Türkiye'nin akademik düzeyde cam sanatçısı yetiştirecek ilk bölümü, Güzel Sanatlar Fakültesi bünyesinde önümüzdeki öğretim yılında eğitime başlıyor. 15 öğrenci ile eğitime başlayacak olan bölüm, cam sanatı ile ilgili teknik, estetik ve yaratıcı tasarım bilgilerine sahip, her aşadan donanımlı cam tasarımcıları yetiştirmeyi amaçlıyor. Ülkemizdeki güzel sanatlar fakültelerinde cam öğretisinin yeterli olmayışından yola çıkan Anadolu Üniversitesi, cam endüstrisindeki tasarımcı açığını bölüm sayesinde kapatmayı hedefliyor.

Anadolu Üniversitesi Rektörü Prof. Dr. Engin Ataç, "İki yıl önce kurmuş olduğumuz takti atölyesinin ardından, iki yıllık çalışmanın sonucunda önce cam atölyesi sonra da Cam Bölümü kurulmuştur. Her iki atölyenin de donanımı, Rektörlükçe sağlanmıştır. Kurulmas aşamasında olan Bronz Döküm Atölyesi ile birlikte Güzel Sanatlar Fakültesi, öğrencilerine üç yeni

olanağı sunacaktır."

Güzel Sanatlar Fakültesi Dekanı Prof. Atilla Atar, bölüm mezunlarının ulusal ve uluslararası cam sanayiinde iyi bir tasarımcısı olarak çalışabileceklerini belirterek, "Bunun yanında kendi cam atölyelerini kurarak özgün cam tasarımları ve cam ürünleri ile ülkemizde cam el sanatının gelişmesine de katkıda bulunacaklar" dedi.

Cam Anasanat Dalı Başkanı Yard. Doç. Ekrem Kula ise Cam Bölümü'ndeki atölyelerin çok iyi teknik donanımlar ile kurulduğunu ifade ederek, "Atölyemiz, 100 kg. kapasiteli ergitme tankı, üç trommel, bir soğutma fırını, Pate de Verre fırını, üç fizyon fırını, büyük boyutlu mimari cam fırını, boncuq ve soğuk cam üfleme şalömlerinin yanı sıra laboratuvar soğuk cam işleme ünitelerine de sahip" diye konuştu.

Cam Bölümü öğrencileri isteğe bağlı olarak İngilizce hazırlık eğitimi alabileceklerini de



Çizgi Film (Animasyon) Bölümü'nden sonra bir ilki daha gerçekleştiren Cam Bölümü'ne öğrenci alıyor.

ifade eden Ekrem Kula, bölümün dört yıllık eğitim programında yer alan dersler kapsamında öğrencilerin, endüstriyel cam tasarımları, artistik cam tasarımları, cam üfleme ve cam heykel gibi konularda daha çok yetkin olabileceğini ifade etti.

Yard. Doç. Ekrem Kula, dünyaca ünlü cam ustası Yusuf Görmüş ve ekibinin yanı sıra, cam sanatçısı Nasuf Cömert'in de uygulamalı derslerde öğrencilerle çalışacağını belirtti.

Aile sorunları en büyük stres kaynağı

İstatistik Bölümü öğrencilerinin yaptığı bir araştırma, üniversitemiz öğrencilerinde stres yaratan unsurların başında ailevi sorunların geldiğini ortaya koydu. Araştırmaya göre, stres altında olduklarında öğrencilerin en önemli başvuru kaynağı arkadaşları.

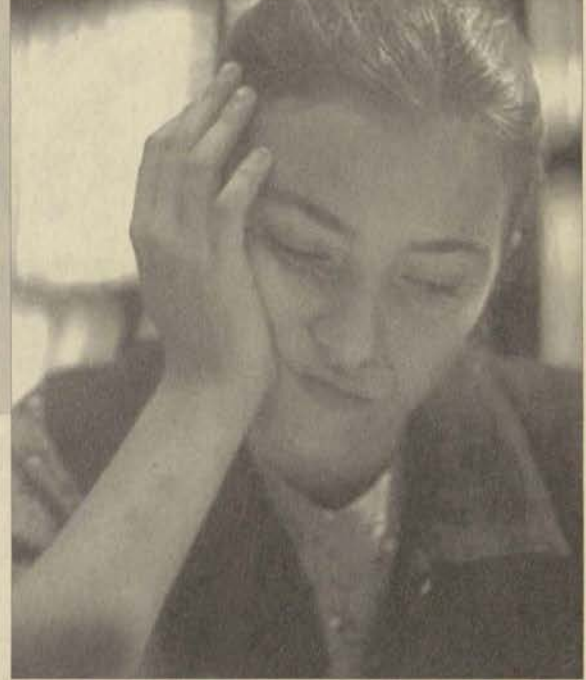
F en Fakültesi İstatistik Bölümü öğrencileri Pınar Ada ile Yasin Alkan'ın yaptıkları araştırma, Anadolu Üniversitesi öğrencilerinde strese yol açan unsurları ve öğrencilerin stresle nasıl başa çıktıklarını ortaya koydu. Ada ile Alkan'ın Yard. Doç. Dr. Zerrin Aşan yönetiminde gerçekleştirdiği anket çalışması 2004 yılı bahar döneminde sekiz fakültenin, hazırlıktan dördüncü sınıfa kadar 52'si erkek 100 öğrencisi üzerinde yapıldı.

Araştırmada, öğrencilerde stres yaratan unsurların başında yüzde 38 ile ailevi sorunların geldiği belirlendi. Bunu yüzde 28 ile baskı altında olmak izlerken, derslerdeki yetersizlik yüzde

8'de kaldı. Araştırma aynı zamanda stresin öğrenciler üzerinde ne gibi etkiler yarattığına da ışık tuttu. Araştırma sonuçlarına göre, stres öğrencilerde baş, sırt ya da kas gibi çeşitli ağrılara, konsantrasyon eksikliğine, unutkanlığa, ruhsal değişimlere, uyku düzenlerinin bozulmasına ve iştah azalmasına yol açıyor. Çalışma ayrıca, öğrencilerin stres altında olduklarında zaman özgüven azalmasıyla karşı karşıya kaldıklarını, yorgunluk ve enerji kaybı yaşadıklarını, karar vermekte zorlandıklarını ve konuşmama gibi bir tutum sergilediklerini ortaya koydu.

Öğrencilerin yüzde 35'i stresle başa çıkamalarının kolay olup olmadıklarına

ilişkin bir soruya "arasıra" yanıtı verirken, yüzde 33'ü ise "çoğunlukla" diye cevapladı. Ayrıca, öğrencilerin, yüzde 34'ü bir hobi edinmenin stresle başa çıkmada etkili olduğuna inanıyor. Araştırmada, öğrencilerin yüzde 32'si stresle başa çıkmak için psikolojik destek almanın kesinlikle etkili olduğuna inanırken, böyle bir durumda yalnızca yüzde 7'si uzmana başvurmayı düşünüyor. Öğrenciler, yüzde 42 gibi yüksek bir oranda arkadaşlarına başvururken, sevgilisine başvurularının oranı yüzde 28 ile ikinci sırada geliyor. Aile ise yüzde 15 ile bunu izliyor.



Hazırlık Destek Programı'nda büyük başarı

Üniversiteye hazırlanan ve maddi durumu yetersiz öğrenciler için gerçekleştirilen ve Anadolu Üniversitesi öğretim elemanları ve öğrencilerinin de destek verdiği hazırlık kursu öğrencilerinin yüzde 75'i 2004 ÖSS'de dört yıllık programları kazandı.

B üyükşehir Belediyesi Sosyal Projeler Koordinatörlüğü önderliğinde düzenlenen ve Anadolu ile Osmangazi Üniversitesi öğretim elemanlarının da yer aldığı ÖSS'ye Hazırlık Destek Programı büyük bir başarıya imza attı. Maddi durumu iyi olmayan ailelerin üniversiteye hazırlanan çocuklarına yönelik olarak hayata geçirilen programa katılan 65 öğrenciden 46'sı 184'ün üzerinde puan aldı. Böylece kursa katılan öğrencilerden yüzde 75'i aldıkları yüksek puanlarla dört yıllık yüksek öğretim programlarına girmeye hak kazandı.

Büyükşehir Belediyesi tarafından dar gelirli ailelerin çocuklarına yönelik Eğitim ve Meslek Edindirme Merkezi'nde açılan kursun koordinatörlüğü Anadolu Üniversitesi ve Osmangazi Üniversitesi (OGÜ)'nde görev yapan profesörler tarafından gerçekleştirildi. Ocak ayında başlayan ve hafta sonları düzenlenen 20'ye yakın kurs ve seminerde öğrencilere iki üniversiteden 130 öğretim görevlisi gönüllü olarak ders verdi. Sınavda başarı göstererek üniversiteye girmeye hak kazanan öğrencilerin harç ücretlerini Büyükşehir Belediye Başkanı Prof. Dr. Yılmaz Büyükerşen kişisel olarak karşılayacak.

Proje Genel Koordinatörü ve Anadolu Üniversitesi Eğitim Fakültesi Fransızca Bölümü öğretim üyesi Yard. Doç. Dr. Şükran Kara, eğitimde çağa ayak uydurma, en önemlisi de çocuklara, gençlere ve yetişkinlere çağdaş bir eğitim verme kaygısı içinde olunması gerektiğini söyledi.

Yard. Doç. Dr. Şükran Kara, "Bu anlamda yerel yönetimlere ve sivil toplum örgütlerine de eğitim adına büyük sorumluluklar düşmektedir. Bu sorumluluk bilinciyle



Eskişehir Büyükşehir Belediye Başkanı Prof. Dr. Yılmaz Büyükerşen ve çalışma arkadaşları, Meslek Edindirme ve Eğitim Merkezi'ni kullanma sundu. Bu merkezde, eğitimde fırsat eşitliği, sosyal adalet, sosyolojik açılardan dengeli kalkınma ve sağlıklı bir gelecek hedeflendi" dedi.

Yard. Doç. Dr. Şükran Kara, "Üniversiteye Hazırlık (fizik, kimya, matematik, Türkçe, tarih coğrafya) Destek Programı, İlköğretime Hazırlık Destek Programı (İngilizce, Türkçe) Bilgisayar, Resim, Seramik, Ebru, Batık, İlk Yardım, Trafik Eğitimi, Çevre Eğitimi, Anne ve Baba Eğitimi v.b. gibi kurslar açıldı ve başarıyla tamamlandı. Bu merkezde eğitimde fırsat eşitliği ve sosyal adalet hedefi, üniversiteye hazırlık destek programının yüzde 75 başarıyla amacına ulaştı. Üniversite sınavına hazırlık için hiç özel ders almamış, dershaneye gidememiş dar gelirli ailelerin çocuklarına gönüllü öğretmenlerce ücretsiz kurs verildi. Bu kurslar, Anadolu Üniversitesi, Osmangazi Üniversitesi ve Mat FKB'nin katkılarıyla gerçekleştirildi" dedi.

Sibel CEBE



İÖLP öğrencilerine e-öğrenme desteği

A çıköğretim Fakültesi İngilizce Öğretmenliği Lisans Programı'nın Temmuz ayı içinde gerçekleştirilen maket ünitelerin değerlendirilme toplantısı 2 Ağustos-günü yapıldı. Toplantıya Rektör Prof. Dr. Engin Ataç'ın yanı sıra eğitim yazılımları geliştirme ekipleri de katıldı. Toplantıda geliştirilen tasarım dersleri onaylandı. Ağustos'un başında itibaren üretilmeye başlanan ünite-

ler, kasım ayından itibaren İngilizce Öğretmenliği Lisans Programı 3. ve 4. sınıf öğrencileri derslerine ait destekleyici eğitim yazılımlarına internet üzerinden erişmeye başlayacak. İlk iki yıl yüz yüze, son iki yıl uzaktan eğitimle gerçekleştiren İngilizce Öğretmenliği Lisans Programı'nda bu proje ile 3. ve 4. sınıf uzaktan öğretime e-öğrenme desteği verilmeye başlandı.

Anadolu Haber

ANADOLU ÜNİVERSİTESİ
HAFTALIK İLETİŞİM GAZETESİ

ISSN 1302-0005

2-8 Ağustos 2004

Sayı: 289

Sahibi:
Rektör Prof. Dr. Engin ATAÇ

Genel Yayın Yönetmeni:
Prof. Dr. Haluk GÜRGEN

Yazı İşleri Müdürü:
Doç. Dr. Halil İbrahim GÜRCAN

Haber Merkezi Müdürü : Uzm. Ufuk TÖZELİK

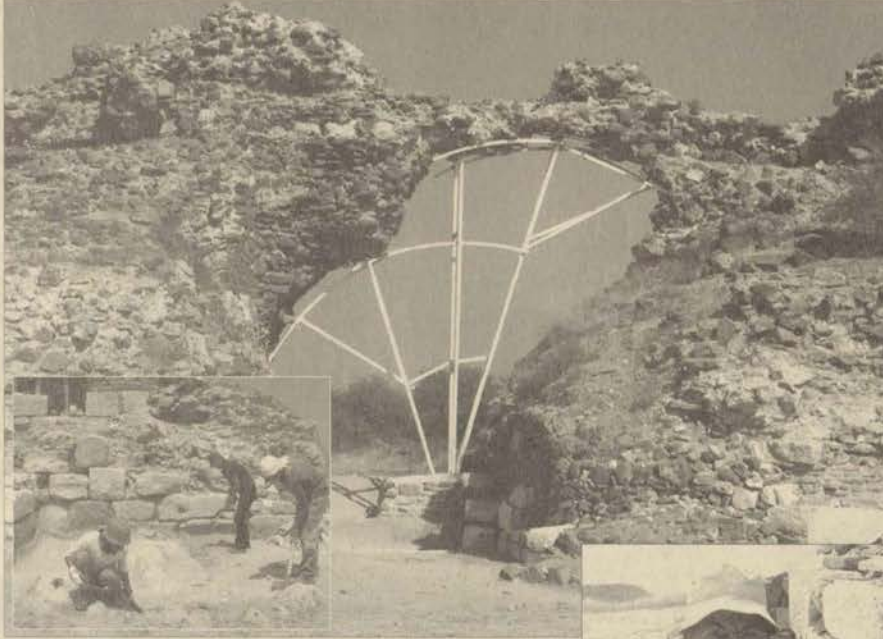
Sayfa düzenleme: Cenk KÖKSAL
Anadolu Üniversitesi Basımevi'nde 3500 adet basılmıştır.
Anadolu Üniversitesi, Yunusemre Kampüsü,
Vakıf Binası, 26470 Eskişehir
Tel: 0-222-335 05 80 / 1790 Faks: 0-222- 330 74 40
E-posta: habert@anadolu.edu.tr
Web: www.ahaber.anadolu.edu.tr

Karacahisar kazıları başladı

Edebiyat Fakültesi Sanat Tarihi Bölümü Başkanı Prof. Dr. Ebru Parman'ın başkanlığını sürdürdüğü Karacahisar Kalesi kazıları başladı.

Edebiyat Fakültesi Sanat Tarihi Bölümü Başkanı Prof. Dr. Ebru Parman'ın başkanlığında yürütülen Karacahisar Kalesi kazıları başladı. Anadolu Üniversitesi Araştırma Fonu'nun desteği ile 15 Temmuz Pazartesi günü başlayan kazı, 15 Ağustos'a kadar devam edecek. Ortaçağda inşa edilen ve Frigya bölgesinde konumlandırılan Karacahisar Kalesi, Eskişehir'in 7 km. Dorlion'un ise 11 km güneybatısında yer alıyor. Kazının başkanlığını yürüten Prof. Dr. Ebru Parman, kalenin Porsuk Çayı kenarındaki platonun denizden 1010 metre yükseklikteki tepesinde yer aldığını ve Bizanstan önceci kullanılıp kullanılmadığı konusunda herhangi bir bilgiye sahip olmadıklarını söyledi. Karacahisar'ın Antik ve Ortaçağ yolları üzerinde bulunduğunu ve Konstantinopolis'ten Dorlayan ile doğuya ve güney doğuya geçildiğine dikkat çeken Parman, dolayısı ile bu kalenin önemli kavşak noktalarından biri üzerinde yer aldığını belirtti.

Roma ve Bizans imparatorlukları döneminde Kotyaion (Kütahya) ve Dorlayan (Eskişehir) arasındaki yol-



da ateşle işaret veren ve önemli bir konumda olan Kayser Kale'nin yer aldığını kaydeden Parman, "Bu kalenin aynı zamanda Karacahisar ile de ateşle işaretlendiği bilinmektedir. Ateş ve dumanla tehlike işareti verilmesi özellikle Arap ve Türk akınlarına karşı kendini koruma durumunda olan Bizans savunma sistemlerinde çok yaygındır. Anadoluya Türklerin göçmesi ile bir çok kuşatmaya maruz kalan Karacahisar Kalesi daha sonra 1288 tarihinde Osman Bey tarafından tekrar kuşatılmış ve büyük zorluklarla ele geçirilmiştir" diye konuştu.

Kale kazısının 1999 yılında Prof. Dr. Halil İnalçık ve Prof. Dr. Halime Doğru başkanlığında başladığını dile getiren Parman, "2000 yılından itibaren kazıyı Anadolu Üniversitesi Edebiyat Fakültesi Sanat Tarihi Bölümü öğretim elemanları, öğrenciler ve işçiler ile birlikte sürdürüyoruz. Bu yıl kazı çalışmaları kale girişinde, iç kale ve ana mekanda devam edilmektedir. İç kalede erzak depoları olarak kullanılan mekanların birinde büyük bir (Pithos) erzak küpü bulunmuştur. Kazılar gelecek yılda da devam edecektir" dedi.

İsmail LÜKSELVİ



Prof. Dr. Ebru Parman

Öğretim elemanları yurt dışına gidiyor

Mühendislik-Mimarlık Fakültesi'nden Prof. Dr. Hüseyin Akçay ile Araş. Gör. Nuray At "43. IEEE Conference on Decision and Control" adlı konferansa katılmak için 13-18 Aralık tarihleri arasında Bahama Adaları'na, Araş. Gör. Aslı Çevik ise "Inter-Nois 2004" adlı uluslararası konferansa katılmak için 21-26 Ağustos tarihleri arasında Çek Cumhuriyeti'nin başkenti Prag'a gidecek.

Hukuk Fakültesi'nden Araş. Gör. Özgür Öguz, Araş. Gör. Meral Gürbüz ve Araş. Gör. Sevtap Yücel Erasmus Programı'na katılmak için 29 Ağustos-31 Mart tarihleri arasında Almanya'ya gidecek.

Fen Fakültesi öğretim üyesi Yard. Doç. Dr. Zerrin Aşan, "Logic and Methodology of the International Sociological Association" toplantısına katılmak için 15-21 Ağustos tarihleri arasında Hollanda'nın Amsterdam kentine gidecek.

Mühendislik-Mimarlık Fakültesi'nden Yard. Doç. Dr. Emin Germen, "International Conference on CCT-2004" adlı konferansa katılmak için 13-18 Ağustos tarihleri arasında ABD'nin Texas eyaletine gidiyor.

Mühendislik-Mimarlık Fakültesi'nden Prof. Dr. Ayşe Eren Pütün ile Araş. Gör. Başak Burcu Uzun, 27 Ağustos-4 Eylül günleri arasında ABD-Colorado'da gerçekleştirilecek "World Renewable Energy Congress VIII Expo" adlı kongreye katılacak.

İletişim Bilimleri Fakültesi'nden Yard. Doç. Dr. C. Hakan Aydın, "Eğitim İletişimi ve Teknolojileri Derneği'nin Uluslararası Katılımı Konferansı"na katılmak için 19-25 Ekim 2004 tarihleri arasında ABD'nin Chiago kentine gidecek.

Fen Bilimleri Enstitüsü Araş. Gör. Hanife Apaydın Özkan, "International Conference On Computational Cybernetics (ICCC'04) adlı konferansa katılmak için Viyana'ya gidiyor. Konferans, 26 Ağustos-2 Eylül günlerinde yapılacak.

İletişim Bilimleri Fakültesi'nden Yard. Doç. Dr. Erhan Eroğlu 1 Eylül'den itibaren bir yıl süre ile Kırgızistan'ın Türkiye Manas Üniversitesi'nde görev yapacak.

Mühendislik-Mimarlık Fakültesi'nden Doç. Dr. Alper Çabuk "ESRI-EDUC Konferansı"na katılmak için 6-11 Ağustos tarihleri arasında ABD'nin San Diego kentine gidecek.

Eğitim Fakültesi'nden Yard. Doç. Dr. Belgin Aydın, Yard. Doç. Dr. Aysel Bahçe, Yard. Doç. Dr. Rıdvan Tuncel ve Öğr. Gör. Özgür Yıldırım, İngilizce Öğretmenliği Programı ile ilgili olarak SUNY-Cortland ve Anadolu Üniversitesi arasında gerçekleştirilen uluslararası ortak lisans programı çerçevesinde çalışılarda bulunmak için 3 Eylül-4 Ekim tarihleri arasında ABD'ye gidecek.

'Almanya'nın her üniversitesinden daha iyi'

Anadolu Üniversitesi Sivil Havacılık Yüksekokulu Sivil Hava Ulaştırma İşletmeciliği Bölümü'nden mezun olan ve halen Almanya'nın Wuppertal Üniversitesi'nde öğrenim hayatına devam eden Özgür Çınar, Radyo A'ya gönderdiği elektronik postada, Anadolu Üniversitesi'nin, Almanya'daki her üniversiteden daha iyi olduğunu söyledi.

Anadolu Üniversitesi'nin, gerek öğrencilerine verdiği mesleki bilgiler, gerekse sosyal etkinlikler ve çevre konusunda Alman üniversitelerinden daha iyi durumda olduğunu belirten Özgür Çınar, Radyo A'da çalışan müziklerin de çok hoşuna gittiğini ifade ederek, "Alman radyolarındaki gerek DJ'lik kalitesinin gerekse müzik zevkinin sizinki kadar renkli olduğunu düşünmüyorum" dedi.

Radyo A aracılığıyla, Anadolu Üniversitesi öğrencilerine seslenene Çınar, "Bence Avrupa'nın birçok eğitim görevlisinin ve öğrencisinin özenileceği çok güzel bir üniversitede okuyorsunuz... Tadını çıkarmanızı dilerim" şeklinde konuştu.

TVA test yayınında

Baştarafı 1'de

TVA'da günde 3 saati normal gündem, 3 saati de tekrar yayın olmak üzere günde 6 saatlik bir yayın kuşağının yer alacağını ifade eden Küçükcan, kuşaktaki bir saatlik dilimin ise tamamen eğitim için ayrıldığını kaydetti.

Yard. Doç. Dr. Ufuk Küçükcan, TVA'da her gün değişik bir konunun davet edileceği bir can-

lı yayın kuşağı gerçekleştireceklerini belirterek, "Yapılacak canlı yayında ekonomi, bilim ve sanat gibi gündeme yakın konular işlenecek. Örneğin, ekonomi üzerine yapılacak canlı yayında ki bir tartışma programındaki sonuçların bütün hedef kitleyi ilgilendiren bir nitelikte olmasını istiyoruz" dedi.

Öğrenciler için "Açık kampüs"

TVA bu programların ardından sonra üniversite öğrencilerinin sorunlarını dile getiren "Açık Kampüs" isimli bir programı da yayına sokacak. Son saat kuşağında ise, plastik sanatlardan konsere, operadan baleye ve tiyatroya kadar çeşitli sanatsal etkinliklere yer verilecek. Ayrıca yayına giren programların ulusal ve uluslararası yayın organlarına da ulaştırılması planlanıyor.

Yard. Doç. Dr. Ufuk Küçük-

can'ın verdiği bilgilere göre TVA'yı diğer televizyon kanallarından ayıran en önemli özelliklerinden biri de normal reklam alınmaması olacak. Bunun yerine çevre ve futbol şiddeti gibi temaları içeren sosyal içerikli reklamlar yayınlanacak.

TVA'nın yayım kuşağında sosyal ve kültürel belgesellerin de yer alması planlanıyor. Böylece Eskişehir'in tarihi mirası ve Eskişehir'de yaşam gibi olgular ön plana çıkarılacak. Haftada iki gün ise daha çok Avrupa sinemasının ağırlıklı olduğu filmler, konserler, opera ve bale gibi sanatsal performanslar yer alacak.

Ağustos ayı boyunca sürecektir test yayının başarılı sonuç vermesi durumunda 27 Eylül günü Atatürk Kültür ve Sanat Merkezi'nde gerçekleştirilecek 2004-2005 eğitim-öğretim yılı açılış töreni naklen yayınlanacak.

Mevlüt DEMİRCİOĞLU



Yard. Doç. Dr. Ufuk Küçükcan

Sağlıklı ayaklar için doğru ayakkabı seçin!

Ayak sorunlarının önemli bir bölümü yanlış ayakkabı seçimi yüzünden ortaya çıkıyor. Bilinçli ayakkabı seçimi, oluşabilecek bazı sağlık sorunlarını engellediği gibi bazıların tedavisine de yardımcı oluyor.

Vücudumuzu bir ömür boyu taşıyan ayaklarımız, korumak için en fazla özen göstermemiz gereken organlar arasında yer alıyor. Buna karşın, ayaklarda oluşan rahatsızlıkların önemli bir bölümüne yanlış ayakkabı seçimi neden oluyor. Peki ayakkabı seçerken nelere dikkat etmeliyiz?

Öncelikle ayağımızın şekline uygun ayakkabılar seçmeye özen göstermeliyiz. "Sonradan genişler" düşüncesiyle alınan ayakkabılar ayak sağlığını olumsuz etkiliyor ve basma bozukluğuna, tırnak batmalarına, ayak mantarına, acılı nasırlara, ayak parmaklarında şekil bozukluklarına, çabuk yorulmaya, bilek burkulmalarına, ayak, bacak ve bel ağrılarına ve ayakta kalıcı deformasyonlara neden olabiliyor.

Sağlıklı ayaklar için ayakkabı

seçiminde öncelik, model ve renkten önce rahatlık olmalı. Ayakkabı alınırken en uzun parmak ile ayakkabının ucu arasında biraz boşluk olmasına dikkat edilmeli. Ayrıca ayakkabıyı öğleden sonra satın almak, alırken ayakta, oturarak ve yürürken denemek, bunun yanında doğal malzemeden üretilmiş olmasına özen göstermek ve alçak topuklu ayakkabıları tercih etmek daha doğru bir yaklaşım olarak nitelendirilebilir. Bağcıklı ayakkabılar, ayağı daha iyi kavramaları ve kan dolaşımını engellemeyecek şekilde ayarlanabilir olmaları nedeniyle daha avantajlıdır. Aynı zamanda ayağımızın günlük değişimleriyle de uyumludur. Dar kalıplı, üstü basık, sivri burunlu, yüksek topuklu ayakkabılar ise nasır ve benzeri bir çok soruna davetiye çıkarıyor. Ayak sağlığı ile ilgili



li olarak diğer önemli tavsiyeler ise şöyle sıralanabilir; Ayak ağrılarını kulak arkası etmeyin, mutlaka bir uzmana görünün. Ayağımızın parmak aralarını düzenli olarak yıkayın. Ayak tırnaklarınızı düzgün kesin, çok kısaltmayın. Şeker hastala-

rı ve kan dolaşımı problemi olanlar ile kalp hastalarının tırnaklarının başkaları tarafından kesilmesi daha doğrudur. Çünkü bu grup enfeksiyona eğilimlidir. Her gün aynı ayakkabıyı kullanmayın ve mesleğinize göre ayakkabı seçin.

Doom3 yine bekletecek

Çıkış tarihi defalarca ertelenen ve oyunseverlerin yıllardır beklediği Doom3, internette elden ele dolaşan kopyaları nedeniyle yine erteleniyor.



Ağustos ayının ilk haftasında Amerika'da piyasaya sürüleceği açıklanan Doom3, internete sızdırılan kopyaları nedeniyle yine gecikiyor. İlk olarak 1993 yılında çıkan, FPS (First Person Shooting) tarzı Doom serisinin üçüncü oyunu, resmen satışa sunulmadan önce internette elden ele dolaşmaya başladı. BBC'nin haberine göre, oyunun internete sızan kopyaları dosya paylaşım ağları ve haber gruplarında binlerce insan tarafından indirildi. Yasadışı kopyalarının internette dolaşmasının oyunun satışlarına büyük darbe vurabileceği belirtiliyor. Yaklaşık dört yıldır geliştirilmekte olan Doom3'ün PC versiyonunun Ağustos'un ilk haftası ABD'de ertesi hafta ise Avrupa'da piyasaya sürülmesi planlanıyordu. Ancak oyunun internete sızdırılması bu planları altüst etti.

Bir günde 50 bin kopya

Haftasonu oyunun kopyalarının haber grupları ve dosya paylaşım ağlarında boy göstermesinin ardından Doom hayranları hiç vakit kaybetmeden yaklaşık 1.5 Giga-byte'lık oyunu bilgisayarlarına indirmeye başladı. Sadece 1 Ağustos Pazar günü 50 bin Doom3 kopyasının indirildiği tahmin ediliyor ve bu durum 2.7 milyon dolarlık mali kayıp anlamına geliyor. Oyunun yayıncısı Activision ise konuyla ilgili yorum yapmaktan kaçınıyor.

Makineleri hazırlayın

FSP klasiği Doom'un son oyununun hikayesi Mars'a gönderilen bir ekipin farklı yaratıklara karşı mücadelesi etrafında örülmüş. Id Software yetkilileri, Xbox versiyonu yıl sonunda satışa sunulacak olan Doom3'ü "Daha önce görülmemiş bir oyun deneyimi" olarak nitelendiriyor. Sinema kalitesinde görsellik, 5.1 ses ve gerçekçi atmosferiyle oyunun interaktif korku filmine benzediği belirtiliyor. Oyunun minimum sistem gereksinimleri ise Temmuz ayında resmen açıklandı. Eğer bilgisayarınızda 1.5 GHz'lik Intel P4 veya AMD Athlon 1500 işlemci, 384 MB RAM hafıza, 2 GB'lık boş sabit disk alanı, GeForce 3/ATI Radeon 8500 veya üzeri ekran kartı varsa Doom3'ün tadına varabilirsiniz.

Yeni BMW M5 çok yakında yollarda

BMW'nin yeni M5 modeli sahaya iniyor. Bir çok değişiklik ve geliştirilmiş özellik barındıran M5, 5.0 litre hacminde 507 HP güç üreten V10 motoruyla tam bir yol canavarı görüntüsü veriyor. Yedi vitesli SMG şanzımanla satılacak olan M5, 0'dan 100 km/s hıza beş saniyenin altında ulaşıyor. Devir göstergesindeki kırmızı bölgenin 8000 d/d'de başladığı yeni M5'in son hızıysa elektronik olarak 250 km/s'le sınırlandırılmış. BMW yetkilileri bu sınırlandırma olmasa hızın 330 km/s'ye ulaşacağını öne sürüyorlar. Debriyajsız vites değiştirmeyi sağlayan şanzıman eskisine göre yüzde 20 daha hızlı olacak. Otomobilin süspansiyonu yeni model için özel olarak geliştirilmiş. Otomobil ayrıca DSG'yle birlikte iki farklı çekiş kontrol sistemine sahip.

Yeni nesil alüminyum fren disklerinin kullandığı ikiz pistonlu fren sistemi M5'i 100 km/s hızdan durma pozisyonuna 36 metrede durdurabiliyor. Yeni M5, 5 Serisi'nden farklı olarak üç yeni renkte deri döşenilecek. Ayrıca gösterge tablosu ve yeniden tasarlanan orta konsol modelin 5 Serisi'nden farklılıkları olacak.



E-posta yarışında sınır 3GB'a çıktı

Internet devi Google'ın Gmail ile ücretsiz 1 GB'lık e-posta alanı vereceğini duyurmasıyla başlayan e-posta yarışına, son olarak Zeal Internet Services adlı Amerikalı bir şirket katıldı. Özellikle ticari işletmeler ve kar amacı gütmeyen kuruluşları hedefleyen Amerikalı ZealMail, üyelerine aylık 2 ila 3 dolar karşılığında devasa bir e-posta alanı sunacağını duyurdu.

Firmanın hizmete soktuğu ZealMeal, 1 GB sınırını 3 GB'a çıkarıyor. Ancak ZealMeal henüz test aşamasında olan Gmail'in aksine ücretsiz değil. Bireysel müşteriler ve ticari işletmeler aylık 3, kar amacı gütmeyen kuruluşlar da 2 dolar karşılığında bu devasa e-posta alanına sahip olabilecek. ZealMail'in 3 GB'lık alanı, Yahoo ve Hotmail'in yıllık 20 dolar karşılığında sunduğu depolama alanından da yaklaşık yüzde 50 oranında daha fazla. ZealMail 3 GB e-posta alanının yanı sıra abonelerine spam filtresi ve virüs taraması gibi ek hizmetler de sağlıyor. Pop3, IMAP ve SMTP uyumlu olan yeni servisi kullananlar mesajlarını internet tarayıcısından kontrol edebildiği gibi Outlook ve Outlook Express gibi programları da kullanabiliyor.

HAZIRLAYAN: Kemal TAŞÇIOĞLU



Atilla Özer